



Leppävaaran Eläkkeensaajat ry

Osallistut haastekilpaan rastimalla liikuntapäiväsi 1.3 ...30.4.2016

Kerro nimesi ja kertojen lukumäärä Pertti Sievolalle 12.5. mennessä

Viikko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Kertoja
MAALISKUU 2016								
9		1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	☐
10	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	☐
11	14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	☐
12	21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	☐
13	28 ☐	29 ☐	30 ☐	31 ☐				☐
HUHTIKUU 2016								
13					1 ☐	2 ☐	3 ☐	☐
14	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐	8 ☐	9 ☐	10 ☐	☐
15	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐	15 ☐	16 ☐	17 ☐	☐
16	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐	22 ☐	23 ☐	24 ☐	☐
17	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐	29 ☐	30 ☐		☐
Kertoja yhteensä								

Nimi

Kaikki EKL:n yhdistysten jäsenet liikkumaan keväällä 2016 !!

Liikkuminen on terveellistä, siitä on hyötyä jokapäiväiseen elämään ja liikunta parantaa elämisen laatua

Suorituksiksi kelpaavat kaikki toteutetut kuntoa kohottavat tai ylläpitävät liikuntamuoto-dot kuten esimerkiksi: kävely/sauvakävely/hiihto/pyöräily/kuntopyöräily/potkukelkkailu retkeily/luonnossa liikkuminen/uinti, allaskävely/vesijuoksu/pelit/boccia/petanki/mölkky tanssi/tanhut/kuntosali/tasapaino-harjoittelu ja ystävän/tuttavan ulkoiluttaminen.

Suorituksen keston on oltava vähintään 30 minuuttia.

Liikuntasuorituksista lasketaan mukaan vain yksi suoritus päivässä.

Haasteottelun kesto on kaksi kuukautta 1.3. - 30.4.2016.

Tulokset lasketaan siten, että yhdistyskohtainen suoritusten yhteismäärä jaetaan tiedossa olevalla yhdistyksen jäsenmäärällä (Jäseniä 31.12.2015).

Piirin kampanjassa jaetaan kiertopalkinto sekä palkinnot viidelle parhaalle yhdistykselle.

Lisäksi arvotaan palkinto viidelle muulle osallistuneelle yhdistykselle.

Haasteottelun yhdistyksen palkinnot jaetaan 18.5. kerhossa